# 想要获取更多资源吗?

**点击上方图片，即可进入修行资料中心，探索浩如烟海的佛经经典、禅修指南、开示讲记以及实修方法等珍贵内容。这里汇集了助您精进修行的各类资源，无论您是初学者还是资深修行者，都能在此找到滋养法身慧命的甘露法雨，开启智慧，增长福德，成就菩提！**

冻死不攀缘，
饿死不化缘；
穷死不求缘，
随缘不变，不变随缘，
抱定我们的三大宗旨。
舍命为佛事，
造命为本事，
正命为僧事，
即事明理，
明理即事，
推行祖师一脉心传。

回目录

观自在

---

你要观它，才能自在；不观它，就不自在。

观自在，你要观它，才能自在；不观它，就不自在。观什么？不是向外观，是向里观。观自在，就是观察你自己在不在。在不在什么？就是：「果在，你在不在？」这个「在」，问问自己：「我在不在啊？」「果缘？」「果缘不在。」「果在？」「在！」这就是自在；自，是自己。你观察你自己这个主人翁在不在？你观察你自己这个自性在不在？你观察你自己这个真心在不在？这个常住真心、性净明体在不在？若在，就自在；不在，就不自在；要是观着不自在，跑到什么地方去了？「你跑到什么地方去了？」问一问自己，就是观自在。

上一页 下一页